

今日も生きてる!あなたにハッピーを

# 幸せのツボミをみつけるレター

このレターは毎月小さなツボミを見つけてもらえばとの想いで発行しています。

発行元 訪問看護ステーション Reaf くまもと  
(熊本中央区子飼本町1-25 シンフォニーハイヴ1F)

電話 096-345-9505

FAX 096-285-9573

公式HPはこちら→



## 春に感じる“なんとなく不調”の正体とは。

4月を迎え、暖かい日が増えてくる一方で、「なんとなく体がだるい」と感じることはありませんか。

実は、春は一年の中でも体調を崩しやすい季節のひとつです。

その理由の一つが、寒暖差の大きさです。

日中は暖かなくても朝晩は冷え込むなど、気温の変化が大きいことで、体温調節を担う自律神経に負担がかかりやすくなります。

こうした時期を少しでも心地よく過ごすためには、日々の生活の中で無理なく整えることが大切です。

たとえば、朝起きたらカーテンを開けて光を浴びることなどが、

体内リズムを整える助けになります。

Reafでは、このような季節の変化による心身のゆらぎも大切に受けとめながら、一人ひとりのペースに寄り添っていきたいと考えています。

無理に整えようとせず、今の自分の状態に目を向けながら、この春を穏やかに過ごしていけますように。

## たった10分でも効果アリ! 春から始めたい「短時間ウォーキング」

春になり、何か運動でも始めたいな...と感じている方も多いのではないのでしょうか。ウォーキングは手軽な運動として人気ですが、「1日1万歩」「30分以上続ける」などと聞くと、ハードルが高くてなかなか継続するのが大変ですね。しかし、ポイントさえ押さえれば、たった10分のウォーキングでも効果的な運動になります。短時間でも運動効果を上げるには、次の3つのポイントを押さえましょう。



### 【ポイント①】「1分間に100歩」のスピードで歩く

歩くスピードは1分間に100歩を目標にします。散歩のイメージで歩くのではなく、心拍数がちょっと上がるくらいの軽快なスピードで歩きましょう。アメリカのサンディエゴ州立大学運動栄養学部の研究者が、健康に効果的なウォーキングのスピードを調べたところ、男性が1分間に92~102歩、女性では91~115歩のスピードだったそうです。もし、運動の時間がなかなかとれない方は、徒歩で移動する時にこのスピードを意識して歩くだけでも有効でしょう。

### 【ポイント②】歩くタイミングは「食後」

ウォーキングを行うタイミングは、食後30分~1時間後がおすすめです。食後は血糖値が高くなりますが、血糖値が急上昇しやすい方は動脈硬化が進行しやすく、心筋梗塞や脳梗塞などのリスクが高くなってしまいます。そこで、血糖値の上昇を抑えることに効果的なのが食後のウォーキングです。食後であれば朝・昼・夕のいずれでもよいのですが、特に炭水化物が多い食事の後に行うことが有効ですので、ご自身の食生活に合わせて行ってみましょう。

### 【ポイント③】天気の悪い日は「室内」でもOK

ウォーキングのハードルの高さのひとつに、天候がありますよね。雨が降った、寒い、暑いなど、ついつい理由を見つけては休みたくなってしまいます。そんな時は、室内での足踏みウォーキングをしてみましょう。1分間に100歩のスピードで10分間、テレビを見ながら、歯をみがきながら、その場で歩いてください。運動は継続することが大切ですので、天気の悪い日でもとにかく体を動かす工夫をしてみましょう。



1日10分のウォーキングが継続できたら、1日2回、3回と回数を増やせばより運動効果が高くなりますよ。

季節の野菜を使った  
健康レシピ  
今月の野菜【アスパラガス】

アスパラガスとスナップエンドウ  
のペペロンチーノ



材料(2人分)

- アスパラガス.....6本
- スナップエンドウ.....6さや
- にんにく.....2かけ
- アンチョビ.....30g
- オリーブオイル.....大さじ2

作り方

- ①:アスパラガスは5~6cmの長さに切り、さらに縦半分に切る。スナップエンドウは筋をとる。にんにくとアンチョビはみじん切りにする。
- ②:①のアスパラガスとスナップエンドウは固めに湯がいて軽く水気をきり、スナップエンドウはさやを開く。
- ③:フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくとアンチョビを炒め、②を加えて強火で水気を飛ばすように炒めて器に盛りつける。

栄養価(1人分)

- エネルギー.....191kcal
- 塩分.....2.19

ワンポイント

アスパラガスとスナップエンドウは手順③でも加熱するため、②で湯がく際は固めに仕上げるのがポイントです。また、水気をきりすぎると味がなじみにくくなるため、軽めに水きりしましょう。アンチョビの塩加減はものによって異なるため、塩辛いもの場合は少なめに使いましょう。



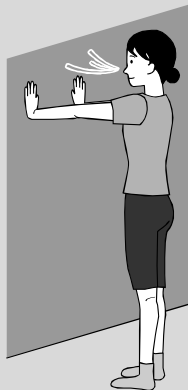
~簡単エクササイズ~  
“肩こり”を予防改善するストレッチ



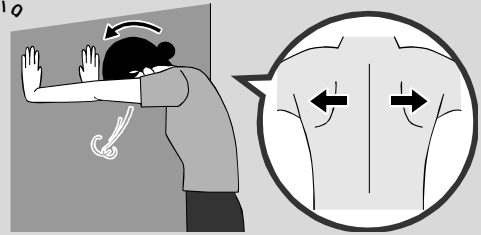
「肩甲骨付近がチカチカでつらい」という肩こりの症状を予防改善するストレッチです。1日に数回、壁を使ってストレッチをしてみましょう。

【やり方】

- ① 肩幅よりも少し広めに壁に両手をつきます。そこからゆっくりと息を吸い込みましょう。



- ② 次に、腕を伸ばして壁から遠ざかるように意識しながら、ゆっくりと息を吐き、頭を下げて、肩甲骨の間を伸ばしていきます。①②を3~5回繰り返しましょう。痛みや不快感が出た場合は中止してください。



素敵な人生が送れる100通りの方法

完璧を手放す



「失敗したらどうしよう」「うまくできなかつたら恥ずかしい」  
そんな思いで、新しいことに挑戦するのをためらっていませんか？  
完璧にできなくても、それは当たり前のこと。  
最初からすべてうまくいく人なんて、ほとんどいません。  
大切なのは、完璧にやることではなく、まず一歩を踏み出すこと。  
失敗は恥ずかしいことではなく、成長のチャンスです。  
「70点でもいい」「まずはやってみよう」  
そう思えたとき、あなたの世界はぐっと広がります。

